



Nederlands instituut  
voor onderzoek van de  
gezondheidszorg

Otterstraat 118-124  
Postbus 1568  
3500 BN Utrecht  
Telefoon 030 2729 700



## **Evaluatie Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012**

**- Resultaten monitorstudie -**

### **Denksportcentra in Beweging (bridgecursus Denken en Doen)**

Drs. L. Ooms  
Dr. C. Veenhof



## Achtergrond:

Met het programma Sport en Bewegen in de Buurt 2012-2016 investeert het huidige kabinet in meer mogelijkheden om te sporten en bewegen in de buurt. Hierdoor worden meer mensen in staat gesteld te kiezen voor sporten en bewegen en een gezonde en actieve leefstijl. Sportbonden, en in het verlengde daarvan, sportverenigingen, kunnen een belangrijke rol vervullen om sporten en bewegen toegankelijker te maken voor iedereen.

Binnen Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012 hebben zeven sportbonden van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) financiering gekregen om laagdrempelige sportconcepten te ontwikkelen, met als doel doorstromen en verdere uitrol binnen het brede Sport en Bewegen in de Buurt programma. In totaal zijn acht sportconcepten ontwikkeld specifiek gericht op doelgroepen die nu nog onvoldoende worden bereikt door sport, namelijk: Schoolgaande jeugd in het voortgezet onderwijs en middelbaar beroepsonderwijs (MBO), ouders van jonge kinderen en 45-plussers. Deze sportconcepten zijn uitgevoerd in een pilotfase, welke liep van september 2011 tot en met december 2012. Het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL) heeft de pilotfase geëvalueerd. De evaluatie bestond uit een procesevaluatie op het niveau van de sportbonden en sportverenigingen en een monitorstudie op het niveau van de deelnemers. Op basis van de verzamelde informatie uit de procesevaluatie en monitorstudie zijn de sportconcepten beoordeeld op vooraf opgestelde beoordelingscriteria. Aan de hand van de scores op deze criteria is per sportconcept een zogenaamde Strengths, Weaknesses, Opportunities en Threats (SWOT) analyse uitgevoerd. In het rapport “Evaluatie Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012” worden de belangrijkste resultaten van het onderzoek beschreven.<sup>1</sup>

In dit document worden de resultaten van de monitorstudie weergegeven voor het sportconcept “Denksportcentra in Beweging” (bridgecursus “Denken en Doen”). Hierbij worden de resultaten voornamelijk gepresenteerd in tabellen en figuren.

---

<sup>1</sup> Ooms L, Veenhof C. Evaluatie Pilotfase concepten Sport en Bewegen in de Buurt 2011-2012 - Resultaten procesevaluatie en monitorstudie. Utrecht: NIVEL, 2013.

# Resultaten monitorstudie

## Respons

Tabel 1: Respons

	Aantal (N)
Benaderd	38
Baseline meting	38
Meting na drie maanden	33

## Kenmerken deelnemers op baseline

Tabel 2A: Kenmerken deelnemers op baseline: Achtergrondkenmerken

	Baseline
<b>Geslacht (%)</b>	
Aantal (N)	38
Man	26
Vrouw	74
<b>Leeftijd (jaren)</b>	
Aantal (N)	37
Gemiddelde $\pm$ SD	70 $\pm$ 8
Min-max	58-87
<b>Body Mass Index (BMI) (kg/m<sup>2</sup>)</b>	
Aantal (N)	35
Gemiddelde $\pm$ SD	26 $\pm$ 3
Min-max	17-31
<b>Chronische aandoeningen of beperkingen (%)</b>	
Aantal (N)	29
Chronische aandoening	41
Lichamelijke beperking	28
Auditieve beperking	7
Visuele beperking	0
Verstandelijke beperking	0
Geen chronische aandoening of beperking	34
<b>Belemmerd bij sporten en bewegen door chronische aandoening of beperking (%)</b>	
Aantal (N)	17
Ja, sterk belemmerd	18
Ja, licht belemmerd	47
Nee	35
<b>Ervaren gezondheid (%)</b>	
Aantal (N)	33
Uitstekend	6
Zeer goed	6
Goed	70
Matig	18
Slecht	0
<b>Etniciteit (%)</b>	
Aantal (N)	37
Autochtoon	97
Niet-westers allochtoon	0
Westers allochtoon	3

Tabel 2B: Kenmerken deelnemers op baseline: Opleidingsniveau, werk- en woonsituatie

	Baseline
<b>Opleidingsniveau (%)</b>	
Aantal (N)	36
Laag	3
Gemiddeld	58
Hoog	39
<b>Betaalde baan (%)</b>	
Aantal (N)	36
Ja	14
Nee	86
<b>Tijd per week werken (uren)</b>	
Aantal (N)	4
Gemiddelde $\pm$ SD	24 $\pm$ 15
Min-max	2-36
<b>Woonsituatie (%)</b>	
Aantal (N)	35
Alleenwonend zonder kind(eren)	43
Alleenwonend met kind(eren)	3
Gehuwd/samenwonend zonder kind(eren)	46
Gehuwd/samenwonend met kind(eren)	6
Anders	3

Tabel 2C: Kenmerken deelnemers op baseline: Sport- en beweeggedrag

	Baseline
<b>Voldoen aan sportnormen (%)<sup>a</sup></b>	
Aantal (N)	36
Sport helemaal niet	14
Sportnorm 12x per jaar sporten	86
Sportnorm 40x per jaar sporten	81
<b>Voldoen aan beweegnormen (%)</b>	
Aantal (N)	31
NNGB	58
Fitnorm	19
Combinorm	61
Inactief	0
Semiactief	39
Spiernorm	9
<b>Lid van een sportvereniging (%)</b>	
Aantal (N)	28
Ja	46
Nee	54
<b>Lid van een bridgevereniging (%)</b>	
Aantal (N)	28
Ja	7
Nee	93

<sup>a</sup> Sportgedrag in de afgelopen twaalf maanden.

Veertien procent van de deelnemers had in de afgelopen twaalf maanden helemaal niet gesport. Redenen om niet te sporten waren “ik heb voldoende lichaamsbeweging”, “te weinig tijd vanwege werk/studie” en “vanwege gezondheidsproblemen”.

### *Mening over sport*

Tabel 3: Mening over sport (n=27<sup>a</sup>)

Stelling	(Absoluut) mee eens (%)	Eens noch oneens (%)	(Absoluut) mee oneens (%)	Niet van toepassing (%)
Ik vind sporten belangrijk	100	0	0	0
Ik vind sporten leuk	88	12	0	0
Ik heb veel vriend(inn)en die sporten	45	41	9	5
Ik heb veel familieleden (ouders, broers, zussen, kinderen) die sporten	55	32	5	9
Ik zie mezelf als sporter	23	41	27	9

<sup>a</sup> N kan per onderdeel variëren.

### *Meedoen in de wijk/buurt*

Tabel 4: Sport en bewegen in de wijk/buurt (n=33<sup>a</sup>)

	Baseline
<b>Sporten en bewegen in de wijk/buurt (%)</b>	
Voldoende openbare plekken om te sporten en bewegen	85
Voldoende sportverenigingen	90
Voldoende georganiseerde sport- en beweegactiviteiten	86
Denken en Doen wordt aangeboden in de wijk/buurt	88

<sup>a</sup> N kan per onderdeel variëren.

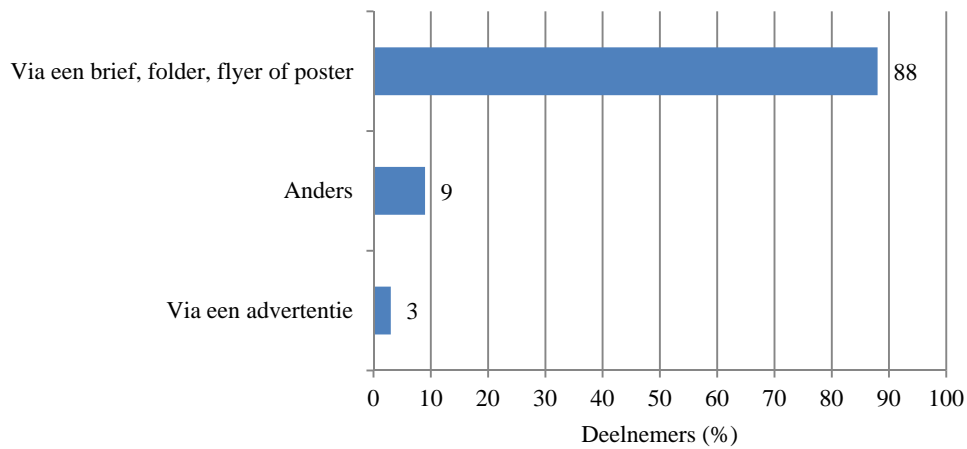
Tabel 5: Meedoen in de wijk/buurt (n=36<sup>a</sup>)

Stelling	(Helemaal) mee eens (%)	Neutraal (%)	(Helemaal) mee oneens (%)
Ik heb weinig contact met mensen uit de buurt	25	47	28
Ik hoop door deze bridgecursus weer nieuwe mensen te leren kennen	58	39	3

<sup>a</sup> N kan per onderdeel variëren.

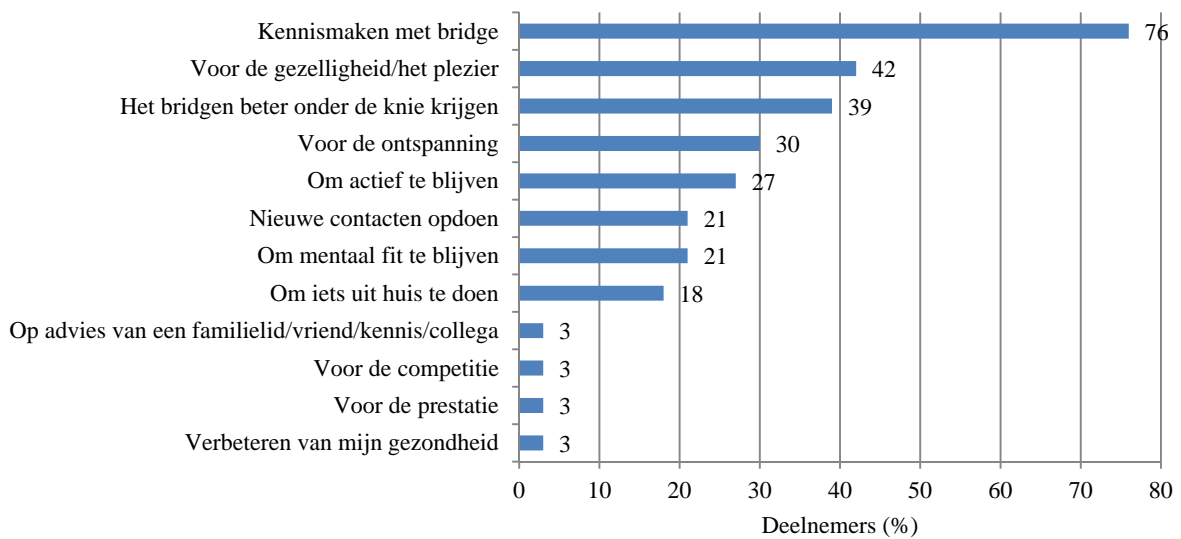
*Eerste kennismaking met de bridgecursus en redenen voor deelname*

Figuur 1: Eerste kennismaking met de bridgecursus (n=33)



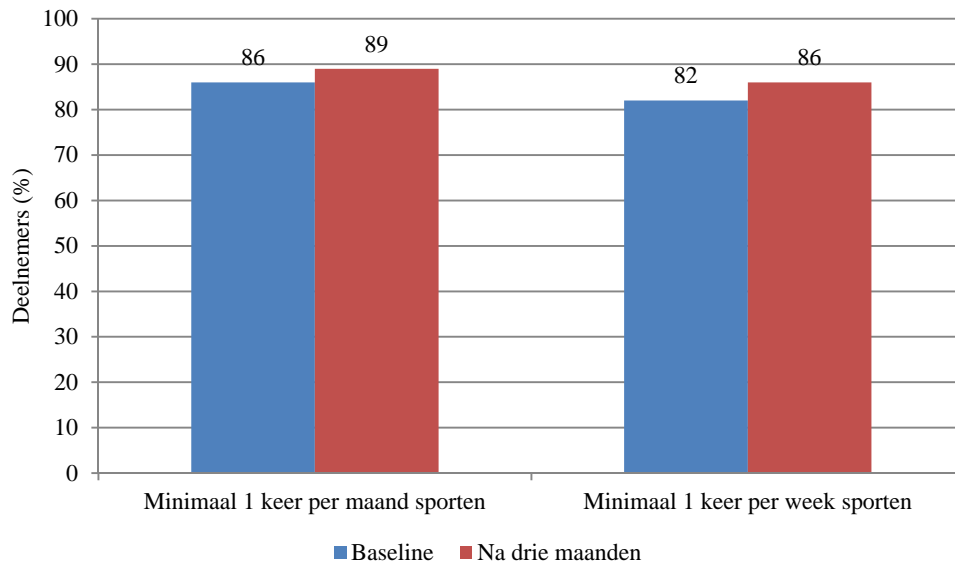
Bij de “anders” categorie van “eerste kennismaking met de bridgecursus” wordt “via de gemeente” genoemd.

Figuur 2: Redenen voor deelname (n=33)



### Veranderingen in sportgedrag

Figuur 3: Percentage deelnemers dat voldoet aan de sportnormen: Op baseline en na drie maanden (n=28)<sup>a</sup>



<sup>a</sup> Referentieperiode is het sportgedrag in de afgelopen drie maanden.

Tabel 6: Top 5 beoefende sporten: Op baseline (n=24) en na drie maanden (n=25)

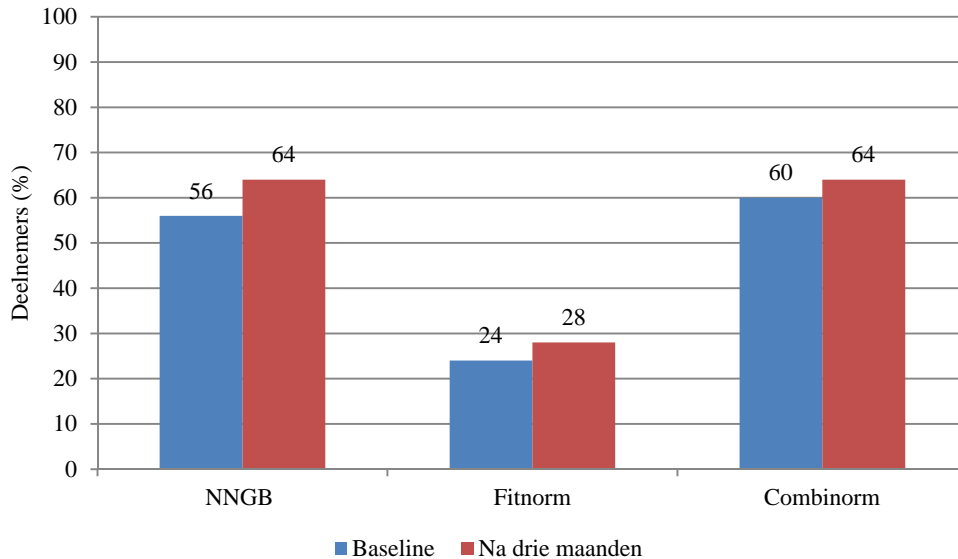
Ranking	Baseline (%)	Na drie maanden (%)
1	Wandelsport (46)	Bridge (72)
2	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen; zwemsport (25)	Wandelsport (68)
3	Groepslessen op muziek; bridge; fitness; tennis (17)	Zwemsport (24)
4	Danssport (13)	Fitness; wielrennen/mountainbiken/toerfietsen (16)
5	Golf (8)	Danssport; tennis (12)

Tabel 7: Top 5 meest beoefende sporten: Op baseline (n=24) en na drie maanden (n=23)

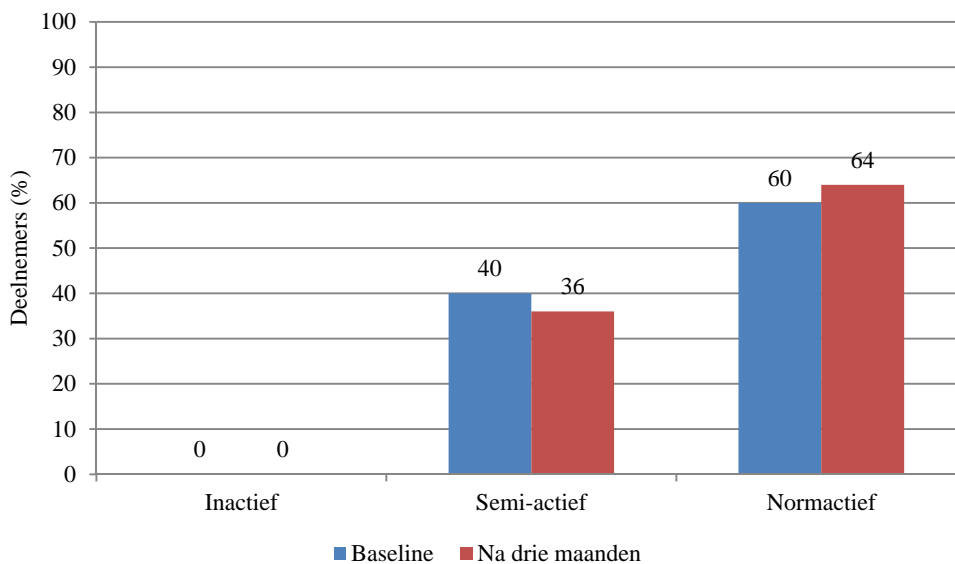
Ranking	Baseline (%)	Na drie maanden (%)
1	Wandelsport (42)	Bridge; wandelsport (61)
2	Wielrennen/mountainbiken/toerfietsen; zwemsport (25)	Zwemsport (26)
3	Groepslessen op muziek; fitness; tennis (17)	Fitness; wielrennen/mountainbiken/toerfietsen (17)
4	Danssport (13)	Danssport; tennis (13)
5	Golf (8)	Groepslessen op muziek; golf (9)

### Veranderingen in beweggedrag

Figuur 4: Percentage deelnemers dat voldoet aan de NNGB, Fitnorm en Combinorm: Op baseline en na drie maanden (n=25)



Figuur 5: Percentage deelnemers dat inactief, semi-actief en normactief is: Op baseline en na drie maanden (n=25)



Op baseline voldoet 12% van de deelnemers aan de spiernorm. Na drie maanden is dit percentage 6%. De afname van 6% is niet significant.

Verder geeft 58% van de deelnemers aan in de afgelopen drie maanden lichamelijk actiever te zijn geworden, 35% vindt dit niet en 8% weet het niet.



## Veranderingen in lidmaatschap

Tabel 8: Lidmaatschap: Op baseline en na drie maanden

	Baseline	Na drie maanden
<b>Lid van een sportvereniging (%)</b>		
Aantal (N)	21	21
Ja	52	43
Nee	48	57
<b>Lid van een bridgevereniging (%)</b>		
Aantal (N)	20	20
Ja	5	15
Nee	95	85

## Deelname aan en mening over Denken en Doen

Van de deelnemers heeft 55% zich samen met iemand anders aangemeld en 45% heeft zich alleen aangemeld. Aan de deelnemers die zich samen met iemand anders hebben aangemeld is gevraagd hoe vaak zij met deze persoon/personen hebben deelgenomen. Zij hebben allemaal steeds met deze persoon/personen deelgenomen.

Tabel 9: Deelname aan eerste blok bijeenkomsten (n=28)

	Na drie maanden
<b>Deelname aan bijeenkomsten (%)</b>	
0 bijeenkomsten	0
1-4 bijeenkomsten	0
5-10 bijeenkomsten	100

Tabel 10: Mate van tevredenheid over de verschillende onderdelen van Denken en Doen (n=28<sup>a</sup>)

	(Zeer) tevreden (%)	Niet tevreden/niet ontevreden (%)	(Zeer) ontevreden (%)	Niet van toepassing (%)
Tijdstip van bijeenkomsten	100	0	0	0
Frequentie van bijeenkomsten	100	0	0	0
Duur van bijeenkomsten	100	0	0	0
Niveau van bijeenkomsten	96	4	0	0
Locatie van bijeenkomsten	89	11	0	0
Bereikbaarheid van de locatie	100	0	0	0
Deskundigheid begeleider(s)	100	0	0	0
Persoonlijke aandacht begeleider(s)	100	0	0	0
Hoogte van de deelnamekosten	100	0	0	0
Groeps sfeer	100	0	0	0
Lesmaterialen	100	0	0	0
Organisatie van bijeenkomsten	100	0	0	0
Organiserende vereniging/club	96	4	0	0

<sup>a</sup> N kan per onderdeel variëren.

“Denken en Doen” werd beoordeeld met een gemiddeld rapportcijfer van 8,7 (SD=0,9). Verder zou 78% van de deelnemers “Denken en Doen” zeker bij anderen aanbevelen, 22% zou dit waarschijnlijk wel doen. De deelnemers hadden geen suggesties ter verbetering van het sportconcept gegeven.

Tabel 11: Stellingen Denken en Doen (n=25<sup>a</sup>)

Stelling	(Absoluut mee eens (%)	Eens noch oneens (%)	(Absoluut mee oneens (%)	Niet van toepassing (%)
Door Denken en Doen heb ik nieuwe mensen leren kennen die ik ook vaker wil blijven zien	46	46	4	4
Denken en Doen stimuleert mij om samen met anderen dingen te gaan ondernemen	36	48	16	0
Door Denken en Doen verwacht ik op veel meer plekken te gaan bridgen	42	54	4	0
Ik zou het leuk vinden als er in mijn gemeente een denksportcentrum kwam	22	17	0	61

<sup>a</sup> N kan per onderdeel variëren.

Tabel 12: Mening deelnemers over gevolgen van deelname (n=25<sup>a</sup>)

Door deelname aan Denken en Doen...	(Absoluut mee eens (%)	Eens noch oneens (%)	(Absoluut mee oneens (%)	Niet van toepassing (%)
Ben ik beter geworden in bridge	84	12	0	4
Ben ik meer gaan sporten en bewegen	38	33	13	17
Heb ik meer plezier gekregen in sporten en bewegen	25	46	13	17
Blijf ik meer sporten en bewegen	33	38	13	17
Voel ik mezelf actiever	42	42	4	13
Ben ik afgevallen	8	42	33	17
Heb ik een betere conditie gekregen	21	33	29	17
Heb ik meer sociale contacten/vriend(inn)en gekregen	25	58	8	8
Voel ik mezelf gezonder	21	54	13	13
Voel ik mezelf minder vaak alleen	8	58	21	13

<sup>a</sup> N kan per onderdeel variëren.

### *Ervaringen met het wandelaanbod*

Drieëndertig procent van de deelnemers heeft gebruik gemaakt van het wandelaanbod. De belangrijkste reden die wordt gegeven om niet deel te nemen aan het wandelaanbod is dat men al wandelt (al dan niet georganiseerd).

Van de deelnemers die aan het wandelaanbod hebben meegedaan geeft 80% aan lichamelijk actiever te zijn geworden door deelname aan het wandelprogramma, 10% vindt dit niet en 10% weet het niet.

Tabel 13: Mate van tevredenheid over de verschillende onderdelen van het wandelprogramma (n=10<sup>a</sup>)

	(Zeer) tevreden (%)	Niet tevreden/niet ontevreden (%)	(Zeer) ontevreden (%)	Niet van toepassing (%)
De begeleiding tijdens het wandelen	100	0	0	0
De afstand van de wandeling	89	0	0	11
De gelopen route	89	0	0	11
De snelheid waarmee gelopen wordt	78	11	0	11
De groepssfeer	100	0	0	0

<sup>a</sup> N kan per onderdeel variëren.

Tabel 14: Stellingen wandelprogramma (n=9)

Stelling	(Helemaal) mee eens (%)	Niet eens/niet oneens (%)	(Helemaal) mee oneens (%)
Ik waardeer het om met mensen die ik ken vanuit Denken en Doen te kunnen wandelen	100	0	0
Ik zou het leuk vinden om op deze manier door te gaan met wandelen	89	11	0

### *Toekomst*

Tabel 15: Continueren van het bridge

	Na drie maanden
<b>Van plan om te blijven bridgen (%)</b>	
Aantal (N)	31
Ja, zeker	42
Ja, waarschijnlijk wel	55
Nee, waarschijnlijk niet	0
Nee, zeker niet	3
<b>Op welke manier het bridge continueren (%)</b>	
Aantal (N)	27
Alleen individueel, in huis of bij vriend(inn)en	11
In een groep, een voortzetting van deze “Denken en Doen” groep (én natuurlijk ook soms thuis)	78
In een groep, door lid te worden van een bridgevereniging	11

Er is maar één deelnemer die gaat stoppen met bridge omdat hij/zij het bridge niet meer zo leuk vindt.

Drieëntachtig procent van de deelnemers zou geen andere activiteiten met (een deel van) de “Denken en Doen” groep willen ondernemen (buiten bridge en wandelen om). De 17% die dit wel leuk zou vinden noemt de volgende activiteiten om te doen: Fietsen, gymnastiek en yoga.